Купить Между занятиями. Дневник восстановления

ДНЕВНИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ

# Между занятиями

Сон, отдых и внимание к ощущениям

ЦентрМаг



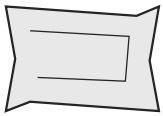
МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА

ЦентрМаг

# Между занятиями

Замечать, как я сплю, отдыхаю и чувствую себя.

**Имя**



**Период**

с _____ по _____

**Что я хочу понять о своём восстановлении**

Отдых — часть заботы о себе.
Наблюдения можно обсуждать со специалистом.

ЦентрМаг

# Как вести дневник

12 блоков по пять дневных записей и одному обзору.

---

**01**

## Утром — сон и состояние

Запишите ночь, утреннюю усталость и ощущения.
Оценки могут быть приблизительными.

**02**

## Вечером — события дня

Добавьте занятия, отдых, усталость и изменения.
Учитывайте также работу, поездки и бытовую нагрузку.

**03**

## Замечайте отложенную реакцию

Если ощущения появились позже, отметьте время
и предшествующее занятие. Совпадение не доказывает причину.

**04**

## Смотрите на повторения

В обзоре сравнивайте похожие дни и свои оценки.
Записывайте вопросы, а не ставьте себе диагноз.

Пять страниц в блоке не задают частоту тренировок.
Даты свободные: заполняйте и дни без занятий.

ЦентрМаг

# Мои шкалы

Сравнивайте свои записи, а не оценки других людей.

---

### Качество сна · 0–5

0 — совсем не восстановил; 5 — хорошо восстановил.
Это личное впечатление, отдельно от количества часов.

### Усталость · 0–10

0 — нет усталости; 10 — предельно выраженная.
Сравните утро и вечер.

### Мышечные ощущения · словами

Укажите область, сторону, характер и время появления.
Например: скованность, болезненность, тяжесть.

Готовность: чувствую себя готовым(ой) / сомневаюсь / хочу отдохнуть. Это не медицинский допуск к нагрузке и не обязательство заниматься.

ЦентрМаг

# Моя ночь подробнее

В дневной записи используйте дату утреннего пробуждения.

### Что означает «сон всего»

Оцените именно время сна: из времени в постели вычтите засыпание и ночное бодрствование. Дневной сон записывайте отдельно.

### Что можно замечать

Трудности засыпания, частые пробуждения, сонливость после сна, необычный график или поездки. При желании добавьте время кофеина и поздних занятий.

### Что обычно помогает мне спать

ЦентрМаг

# Привычный ритм

Опишите обычное состояние до начала наблюдений.

**Мой график сна и отдыха**

**Обычные занятия / работа / бытовая нагрузка**

**Как обычно ощущается следующий день**

**Что хочется изменить или обсудить**

ЦентрМаг



# Моё меню пауз

Выбирайте то, что подходит вашему состоянию.

**Тихий отдых / спокойное занятие**

**Посильное движение, если оно комфортно**

**Время без рабочих задач и уведомлений**

**Поддержка / что помогает разгрузить день**

ЦентрМаг

# План и поддержка

Заполняйте при наличии рекомендаций.

**Специалист / тренер / контакт**

**Согласованные нагрузки и дни отдыха**

**Что наблюдать / когда менять план**

**Когда обратиться / следующий контакт**

ЦентрМаг

**ВАЖНАЯ ПАМЯТКА**

# Слушать и уточнять

Не списывайте любое ухудшение на обычную усталость.

### Обсудите повторяющиеся трудности

Если сон регулярно не восстанавливает, усталость сохраняется или ощущения мешают обычным делам, обсудите записи со специалистом.

### Не продолжайте через необычную боль

Новая резкая или нарастающая боль требует внимания. Прекратите вызывающее её занятие и уточните, какая помощь нужна.

### Нужна срочная медицинская помощь

При необычно сильной мышечной боли, выраженной слабости или тёмной моче после нагрузки обратитесь за медицинской помощью без промедления.

ЦентрМаг

# Как я восстанавливаюсь

Дата _____ День после занятия / день отдыха

## НОЧЬ И УТРО

Лёг(ла): ____ Встал(а): ____ Сон всего: ____ ч ____ мин

Пробуждения: ____ Качество: ____ / 5 Усталость: ____ / 10

## ДЕНЬ И ОЩУЩЕНИЯ

Занятие / другая нагрузка / время: _____

Мышцы: где / как / когда началось: _____

Отдых / дневной сон: _____

## ВЕЧЕР И СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

Усталость: ____ / 10 Что изменилось за день:

Готовность: готов(а) / сомневаюсь / хочу отдохнуть

План / что уточнить: _____

ЦентрМаг

# Мой ритм отдыха

Даты _____ — _____

| День | Сон, ч | Усталость[1] | Ощущения / отдых |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

[1] Вечерняя оценка 0–10. Сравнивайте дни в похожих условиях.

ЦентрМаг

**Что помогало / что мешало восстановлению**

**Что обсудить / один следующий шаг**

# Что я узнал(а) о себе

Наблюдения не обязаны складываться в ровную линию.

**Что заметил(а) о сне**

**Как менялись усталость и мышечные ощущения**

**Какие способы отдыха мне подходят**

**Что продолжу / что хочу обсудить**

ЦентрМаг

# Вопросы и план

Дата _____ Специалист _____

## Главные наблюдения и вопросы

## Что уточнили

## Согласованные изменения

## Когда вернуться к оценке состояния

ЦентрМаг

# Мои заметки · 1

Детали, которым нужно больше места.

ЦентрМаг

# Мои заметки · 2

Детали, которым нужно больше места.

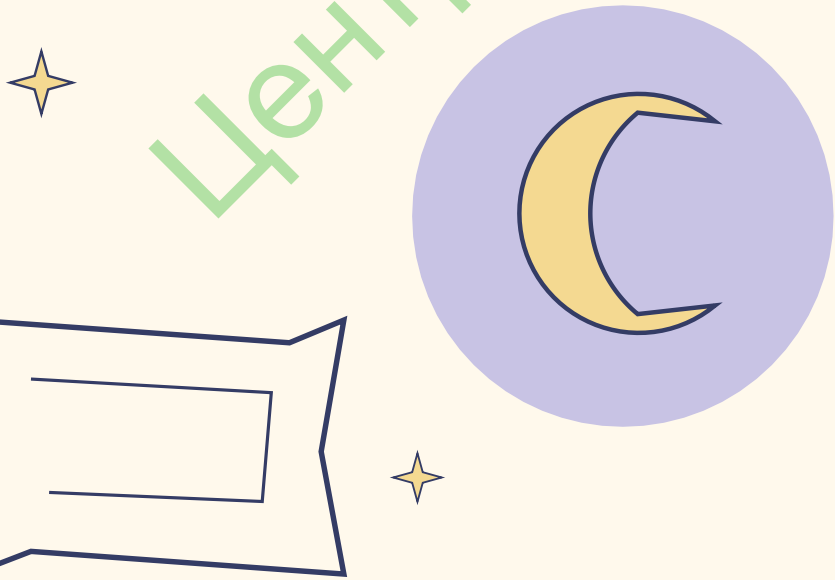
ЦентрМаг

ЦентрМаг

# У отдыха тоже есть своё место.

Замечать усталость.
Беречь сон.
Выбирать следующий шаг.

ЦентрМаг



**МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ**